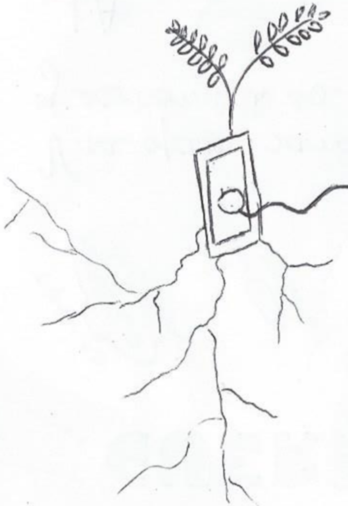
TOCATE

BUSCA UN MOMENTO TRANQUILA

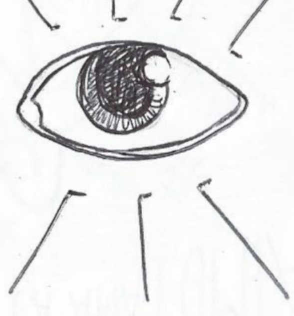
Hacelo en un lugar
con buena
luz
o con una lampara



EL AUTOEXAMEN
lo podes hacer
CON LA MANO
introduciendo tu dedo
indice en la vagina

O LO PODES HACER
CON UN ESPECULO
para una observación
mas profunda

REGISTRA EN
un cuaderno
todo lo que
OBSERVES



LA AUTOBSERVACIÓN ES LA CLAVE